Wonder chef

ワンダーシェフ　家庭用圧力鍋

取扱説明書・クッキングガイド

商品名　ワンダーシェフトロー(2)　3ℓ
5ℓ

ご使用になる前に必ずお読み下さい。

- この取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使い下さい。
- 本書の諸事項を守らないで万一事故が生じた場合は、使用者の責任となりますのでご了承下さい。
- 本書は大切に保管し、必要な時にお読み下さい。
- 保証書は37ページにございます。
「お買い上げ日・販売店名」を販売店に記入して頂いて下さい。
記入が無い場合は、レシートと共に大切に保管して下さい。

このたびはワンダーシェフ圧力鍋をお買い上げ頂き、誠にありがとうございます。

5重の安全構造
S 新SG基準認定製品

プッシュボタンが、内圧がかかっている時にフタが開くのを防ぎます。

9つの穴があいたフィルターがノズルが詰まるのを防ぎます。

内圧が上がりすぎた場合、強制的に排気し、爆発を防ぎます。(安全スリット)

フロート式安全装置で、内圧が上がりすぎるのを防ぎます。

フタが閉まっていない場合、内圧が上がりません。

ガスはもちろん、200V電磁調理器に対応。

ステンレス製なのに軽い!!熱の伝わりもよく、焦げ付きにくい、全面三層構造

料理研究家 浜田陽子先生の+(プラス)健康レシピ付。
→ P15~35

インターネットでユーザー登録して頂くと、毎月2回「季節のレシピ」をメール配信致します。
→ P39

製品安全協会が、製品の安全を図るために定めた基準に合格したことを証明する表示です。万一製品の欠陥により、人身事故が発生した場合、協会が損害を賠償します。
圧力鍋は「消費生活用製品安全法」に基づく特定製品として認定されており、PSCマークがないものは国内での販売はできません。

製品安全協会が定める、電磁調理器を含む全てのクッキングヒーターに対応する調理器具に付けられる表示マークです。(200Vにも対応)

もくじ

安全上のご注意 ……3~5
知っておきたい各部のなまえ ……5
ご使用前に毎回チェック ……6
調理の流れ(火にかけてから) ……7
調理の流れ(急いでフタを開ける時) ……8
調理の流れ(フタの開け方) ……9
調理後のお手入れ ……10
部品の説明・点検と掃除 ……11
こんなときは(トラブルと対策)……12・13
保証とアフターサービス ……14
パーツ価格表・別売部品 ……14
浜田陽子の+(プラス)健康レシピ……15~35
調理時間早見表 ……36
保証書 ……37
ご購入10年後の無料点検のはがき……37
無料点検・こげとり研磨のご案内 ……38
ホームページ・モバイルページ ……39

安全上のご注意　必ずお守り下さい

圧力鍋は使用中極めて高温・高圧になる調理器具です。
取り扱いを誤るとお使いになる人や他人への危害、財産への損害が生じる危険があります。
それらを未然に防止するために、必ずお守り頂くことを、次のように説明しています。

■表示内容を無視して誤った使い方をした時に生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

警告　この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。

注意　この表示の欄は、「傷害を負う可能性または、物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

■お守り頂く内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。
（下記は絵表示の一例です）

禁止　このような絵表示は、してはいけない「禁止」内容です。

強制　このような絵表示は、必ず実行して頂く「強制」内容です。

警告

使用する前には、必ず各部に異常がないことを確認すること。
各部にき裂、破損、へこみ、曲がり、緩み、取っ手の焼け焦げなどの異常が生じた場合は、P12「こんなときには」を参照して下さい。

もし、各部のネジ、ナットの緩みがある場合は、必ず**追い締めをしてから**使用すること。
取っ手などの緩みは本体落下の原因になり、ノズル・安全弁・フロートの緩みは、部品が加圧により外れ、飛び出し、けがをする原因となります。

使用する前に、圧力調整装置のノズルおよびフィルターが詰まっていないことを確認すること。調理中、鍋が爆発し、けがをする原因となります。

調理量は水・食材を合わせて**最高水位線以下**にすること。特に豆類(豆＋水)は、**絶対に豆るい線以下**で使用すること。調理中、鍋が爆発し、けがをする原因となります。

重曹、タンサン、ふくらし粉、多量の酒は使用しないこと。
内容物の急激な変化により、ノズルが詰まり、けがをする原因となります。

カレー・シチュー等、粘性の高いルーを使用する料理には加圧使用しないこと。加圧後ルーを入れ普通の鍋ブタを使い調理すること。ノズルが詰まり、けがをする原因となります。

安全上のご注意　必ずお守り下さい

⚠警告

フタのはめ合わせは、P6-4の通りに行うこと。
安全装置が働かず、けがをする原因となります。

加熱状態では衝撃を与えないこと。
調理状態が急激に変わり、内容物や蒸気が噴き出し、けがをする原因となります。

不安定な場所や屋外では使わないこと。
鍋の転倒･落下などによる爆発で、けがをする原因となります。

空焚きは絶対にしないこと。
火災の原因となります。
また、パッキン・取っ手の破損、変形の原因となります。

調理後すぐにフタを開けないこと。
爆発し、けがをする原因となります。
調理時間が終わり、火を消しても鍋の中には圧力がかかっています。
フタを開ける時は、P9の通りに行うこと。

指定位置までフタを閉めた状態以外で火にかけないこと。
スライド部分が熱で変形し、安全装置が働かず、けがをする原因となります。
（P6-4参照）

⚠注意

子供など取り扱いに不慣れな方だけで使わせたり、乳幼児の手の届く所で使用しないこと。
やけど、けがの原因となります。

付属のおもり、パッキンを使用すること。
他商品の物を使用すると異常動作を起こし、けがの原因となります。
紛失・劣化などでご購入の際は、P14の**「お客様相談室」**へご連絡下さい。

200V IHクッキングヒーターをお使いの場合

ＩＨクッキングヒーターは他の熱源と違い、鍋自体を発熱させる装置です。
それも底がドーナツ状に部分発熱します。
ＩＨの「強」は急速に熱くなるので、ステンレスの膨張とアルミの膨張の差に非常なストレスを発生させます。まして、空焚きになると限界を超え、底面の変形の原因となります。
最初から「強」にせず、約1分ぐらい「中」で予熱をした後「強」にして下さい。

注意
最初から「強」で調理をしていると、底面ステンレスの変形を起こす原因になります。
長くお使い頂くためには、**「中→強」**を心がけて下さい。

安全上のご注意　必ずお守り下さい

使用上のお願い

●**使用中や使用後に、鍋の金属部分に手を触れないこと。**
やけどの原因になります。

●**取扱説明書をよく読むこと。**
圧力鍋は、各メーカー各製品によって、仕様及び使用方法は、全く異なります。
この取扱説明書をよくお読みの上、ご使用下さい。

●**ガス火使用の場合、炎を底面より大きくしないこと。また、炎の中心が鍋底の中心にくるように置くこと。**
取っ手が熱くなり、劣化変形します。

●**使用後は、P10のお手入れにそってお手入れをすること。**
故障によるけがの原因を少なくし、長持ちさせます。

●**食器洗浄機は使用しないこと。**
洗剤や、熱風によって鍋を傷める原因となります。

●**鍋の中に食物を保存しないこと。**
汚れ・サビや、鍋が傷む原因となります。
使用後はすぐに洗浄して下さい。

知っておきたい 各部のなまえ

※一部の商品はお持ちのサイズによって異なります。

●部品を破損・紛失された時は、このページのパーツ名と、お持ちのサイズを確認の上、P14のお客様相談室へお問い合わせ下さい。
●これらは標準付属品です。モデルによってセット内容が異なります。

ご使用前に毎回チェック!

※初めての調理の前に水のみを3cm程入れ加熱し、動作を確認の上ご使用下さい。

■ 使用法

1 ノズルのチェック

掃除ピンを、ノズル及びノズルフィルターの穴に差し込み、つまりが無いか確認して下さい。

2 フロート式安全装置をチェック

フタの裏側にあるフロート式安全装置が自由に上下するか確認して下さい。また、安全弁のシャフトを指で押し、内部のバネによって、もどってくるか確認して下さい。

スムーズに上下に動きますか？

3 パッキンをチェック

清潔なものが正しくセットされていますか？
パッキンは消耗品です。キズ・ヒビ・ワレがあったり弾力性が無くなったら交換して下さい。そのまま使用しますと、パッキンが圧力に耐えきれず、内容物が飛散する可能性があります。又、調理物のカス等の付着、及びヌメリがないように常に、中性洗剤できれいに洗って、水気を拭き取ってからフタに正常にセットして下さい。パッキンの寿命は使用頻度で異なりますが、1~2年を目安にして下さい。

■ 準　備

1 鍋の中の内容量のチェック

調理する材料は、汁(水)も含めて最高水位線以下ですか？
特に豆を調理する時は、豆と汁(水)を合わせて、必ず豆類線以下にして下さい。
又、重そう、タンサン、ふくらし粉、多量の油、多量の酒は使用しないで下さい。

2 パッキンの取り付け方

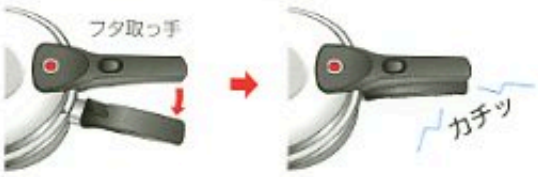
フタの内側にパッキンをはめて下さい。その時スライド！がパッキンをフタ内側方向に押し、かつパッキンを止める突起の下に入る位置にセットして下さい。

3 おもりの取り付け方

ノズルの真上におもりの中心をまっすぐに置き、時計回りにねじ込んで下さい。
（フタとおもりの間隔が7mmぐらいで正常です。）

4 フタの取り付け方

本体取っ手の△マークと、フタの▽マークを合わせ、フタを時計の針と同じ方向に、カチッと音がするまで回して本体とフタの取っ手が一直線に重なるようにセットして下さい。(この状態以外では火にかけないで下さい。)
その際、「鍋にフタを置き、水平方向に回す」という感覚でしめて下さい。
下方向に力を入れて回すと、フタと本体がかみ合い、開かなくなることがあります。



調理の流れ 火にかけてから

警告 加熱される時、本体とフタのかん合が正しいか再チェックして下さい。
もしかん合を間違えて加圧しますと爆発の恐れがあり、大変危険です。
P6-4フタの取り付け方をご参照下さい。

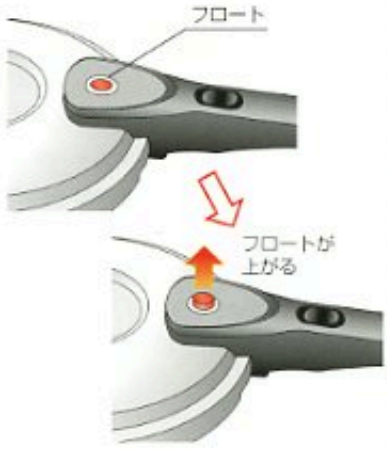
注意 空焚きは絶対にしないで下さい。
パッキン・取っ手の破損、変形の原因となります。

さぁ、クッキング
はじめましょうか!!

1 **最初は強火にします。（おもりが動くまでは強火にして下さい。）**
ガスの場合は取っ手がこげる可能性があるので、
炎が底面より大きくならないようにして下さい。
200VIHの場合は最初から「強」にせず、約1分ぐらい「中」で予熱をした後、「強」にして下さい。

警告 加熱後は鍋をゆすったり、おもりを急に外したり、
鍋を傾けたりしないで下さい。ノズルから蒸気と
共に中身（液状の場合）が飛び出すことがあります。

2 **鍋の中の水分が沸き出すと、フロート式安全装置が上がります。**
フロートが上がるまでの時間は、鍋の容量、内容物の量によって異なります。
フロートが上がっても、調理するための圧力にはなっていませんので強火を続けます。
おもりが動き出すまで（内圧が80キロパスカルに上がりきるまで）の間は、安全装置の所に隙間がありますので、そこから蒸気が漏れますが、おもりが動き出せば隙間はなくなりほとんど漏れなくなります。又、少しの蒸気漏れは異常ではありません。



警告 **フロートが上がったら、フタを開けないこと。**

3 フロート式安全装置が上がって、3分以内におもりがシュッシュと音をたてて動き出します。
この時点が**「圧力がかかった」状態**です。
（圧力鍋の慣用語で**「沸騰」**と呼びます。）

調理の流れ 火にかけてから

4 **おもりが少し動く程度にまで弱火にし、レシピにそって時間を計ります。**
（沸騰から火を消すまでを圧力鍋の慣用語で
「調理時間」と呼びます。）

⚠ 注意 強火のままですと圧力オーバーとなり、安全装置が作動し、内容物が飛散する可能性がありますので、必ず弱火にして下さい。

5 **時間がきたら火を消します。**
→●蒸し時間が指定されている場合は、6へ
→●急冷や急いでフタをあけたい場合は、下記の「急いでフタを開ける必要がある場合」に従って行って下さい。

6 **レシピに「～分たったらフタを開けます」と書いている場合、火を消してからその時間放置します。**
（これを圧力鍋の慣用語で「蒸らし時間」と呼びます。）
この時も圧力鍋の中は100℃以上あり、調理が進んでいます。指定時間がたって、フロートが下がっていましたら、P9の1に進んで下さい。
フロートが下がっていない場合は、下がるまで放置し、下がった後でP9の1に進んで下さい。

急いでフタを開ける必要がある場合

急　冷

レシピに指示がある場合や、急いでフタを開けたい場合は、圧力鍋を揺らさないように注意してシンクの中に置き、フタに布巾をかけ、おもり、フロート以外の場所に流水をかけて下さい。
しばらくしますとフロートが下がりますので、P9にそってフタを開けて下さい。

急減圧

急いで鍋の減圧をしたい場合は、おもりを少し持ち上げ、頭部を手前に傾けて、フロートが下がるまで蒸気を抜いて下さい。
ただし、煮物が煮くずれることがあります。
しばらくしますとフロートが下がりますので、P9にそってフタを開けて下さい。

⚠ 注意 蒸気には十分注意して下さい。やけどの原因になります。

調理の流れ　フタの開け方

⚠警告　鍋の中に少しでも圧力が残っている状態で無理にフタを開けようとすると、フタが飛んだり、内容物が噴き出し、ケガの原因となり非常に危険です。フタを開ける時は、必ずこのページの説明にそって行って下さい。

1 **フロートが下がっているか確認して下さい。**
粘着物が中にある場合は、フロートが沈みにくい場合があります。フロートの頭を箸のような細い棒で突いて下げてみて下さい。蒸気がきつくでる場合は、まだ鍋内部に圧力がかかっていますので、フロートが下がるまで放置、もしくは急冷・急減圧を行って下さい。P8参照

2 **おもりを少し持ち上げ、手前に傾けて下さい。**
（鍋の中に圧力が残っていれば、シューと抜けます）
蒸気の抜ける音がしなくなったら、おもりを上に引っ張り上げて、反時計回りに回し、外して下さい。

3 プッシュボタンを押しながら、フタを少し反時計回りに回転させて一度止めた時、フタの隙間から蒸気が出ていないことを確認してから、フタの▽印が本体取っ手の△印にくるまでフタを回転させて下さい。この時、取っ手の動きが重く感じられる時は、鍋の内側にはまだ圧力がかかっている可能性があるので、無理に開けると危険です。1・2の確認をし、まだ取っ手の動きが重いようでしたら、P8の急冷にそって水をかけ冷やしてから、再度上記1からの手順で開けて下さい。

4 フタの▽印と、本体取っ手の△印が合いましたら、フタを真っ直ぐに持ち上げて下さい。この時、蒸気が立ち上がりますのでやけどにご注意下さい。

5 いったんフロートが下がりましても、鍋を揺らしたり、動かした場合は再沸騰し、鍋内部に圧力がかかりフロートが上がります。その時はフタを開けずに再度、1からの手順を行った後フタを開けて下さい。

調理後のお手入れ

1 調理後は、鍋の中に料理を保存せず、速やかに皿などに移し替えて下さい。鍋がサビたり変色することがあります。

調理後はしっかりクリーニング!!

2 鍋とフタ、おもり、パッキンを外し、各部品を食器用中性洗剤で洗い、十分にすすいで下さい。特にパッキンは、ヌメリがつかないように毎回きれいに洗って下さい。
毎回きれいに洗うことによって、耐用年数に大きな差が出てきます。
その後、水分をきれいに拭き取り、十分に乾燥させて下さい。サビる可能性があります。

禁止 **食器洗浄機では洗わないで下さい。**
洗剤の中には、強アルカリ性の物があり、鍋や部品を傷めます。

3 お片付けの際は、フタを本体にしっかりと閉めるのではなく、本体に逆さにしたフタをかぶせる方がニオイが、こもりません。

4 **鍋の内部がこげてしまった場合**
多くの原因は ①フロートが上がるまでの火力が弱い。
② おもりが動き出してからの火力が強い。の2点です。
こげついてしまった場合は、こげた中味を取り出し、鍋に水を入れ沸騰させて下さい。そこに重曹を1/2カップ入れ、圧力鍋のフタをせずに5分間さらに沸騰させて下さい。火を止め冷めたら、スポンジタワシでこすり取って下さい。もしとれない場合は、クリームクレンザーなどを使用し、こすり取って下さい。
（ワンダーシェフでは、鍋内部の再研磨を行っています。P38参照）

5 **鍋内部が変色してしまった場合**
初めてのご使用、または数回ご使用での変色は、ステンレスの表面に皮膜が出来てきているためです。その状態で使用を続けて下さい。変色は目立たなくなります。
鍋外部の変色は熱によるステンレス自体の焼けです。外側の油汚れなどをきれいに洗ってから火にかけると多少防ぐことは出来ます。市販のステンレス磨きでみがいて下さい。

部品の説明 点検と掃除

いつも清潔で安全にご使用いただくために…

1. フロート式安全装置(フタ取っ手内側)

フィルターやノズルに食材などが目詰まりし、蒸気の抜け口がなくなった時、フロート式安全装置の上部の横穴から余分な圧力が抜けます。

フロートは上下にスムーズに動きますか？

<点検1-1>
- 右図の状態で、下から上にフロートを押した時、スムーズに動きますか？

<点検1-2>
- 鍋の中に何も入っていない状態でフタを閉めて、上下逆さまにした時、フロートは<点検1-1>で押し上げた時と同じ状態まで出てきますか？

<点検1-3>
- フロート筒の安全弁シャフトを指で押すと、バネの力で押されながらもスムーズに動きますか？

上記のようにならない場合、修理が必要です。使用せずに、P14の「お客様相談室」までご連絡下さい。

2. プッシュボタン

プッシュボタンは加圧時にフタが開かないようにする重要な部品です。

<点検2-1>
- プッシュボタンを押さずにフタ取っ手を反時計回りに回した時、フタが開きませんか？

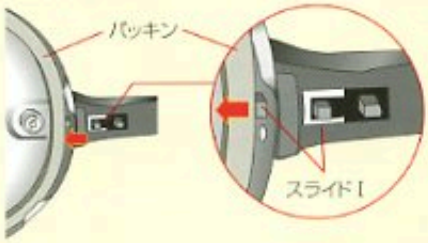
<点検2-2>
- 鍋の中に何も入っていない状態でフタを閉めて、上下逆さまにし、その状態でプッシュボタンを押してフタ取っ手を回した時、フタが開きませんか？

もし開けば、修理が必要です。
使用せずにP14の「お客様相談室」までご連絡下さい。

3. スライドⅠ・Ⅱ

スライドⅠ及びⅡは、フタの開閉や加圧時にフタが開かないようにする重要な部品です。

<点検3-1>
- パッキンを取り付けた時、スライドⅠは、パッキンを鍋フタ中心方向に押していますか？

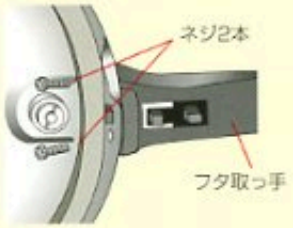


<点検3-2>
- スライドⅠ、Ⅱは、熱で変形していませんか？
(フタを指定位置まで閉めずに火にかけると、スライドが熱で変形することがあります。P4・警告参照)

上記にあてはまらない場合、修理が必要です。使用せずに、P14の「お客様相談室」までご連絡下さい。

4. フタ取っ手

- もしフタ取っ手がガタ付く場合は、そのまま使用せず、ネジを追い締めして下さい。



■ 本体取っ手

- もし本体取っ手がガタ付く場合は、ネジが緩んでいるか、本体取っ手のハカマの下部の溶接外れです。ネジが緩んでいる場合は、そのまま使用せず必ず追い締めして下さい。

ハカマの下部の溶接外れの場合は、P14の「お客様相談室」までご連絡下さい。

こんなときは　<トラブルと対策>

正常な使用の状態

- 弱火にかけて数分～数十分後、フロート式安全装置が浮き上がります。
  (フロート周辺から蒸気が少し漏れる場合がありますが、問題はありません。)
- 更に数分後、圧力調整装置のおもりが シュッシュッと動き出します。これ以外の動きは全て異常です。すぐに火を消して十分に冷してから、下記の異常の見分け方と原因、対策よく読んで対処して下さい。さらに不明な点は、右記の「お客様相談室」にお問い合わせ下さい。

こんなとき	原　因	このようにします
製品にき裂・破損・へこみ・曲がりが見られる。	取扱上の不備、経年劣化等。	確認が必要です。 「お客様相談室」までご連絡下さい。
本体にフタをセット出来ない。 (フタが閉まらない)	①フロートの頭が上に上がって見える。	修理が必要です。 「お客様相談室」までご連絡下さい。
	②本体とフタの噛み合わせが悪い。	フタを開ける方向にじっくり強く回して開けて、閉めなおして下さい。 このまま絶対に使用しないで下さい。 爆発の恐れがあり大変危険です。
本体の取っ手がゆるみガタガタする。	①ネジがゆるんでいる。	プラスドライバーで強く締めて下さい。
	②ステンレス製 ハカマ(P5参照)の溶接外れ。	ハカマの交換が必要です。 「お客様相談室」までご連絡下さい。
フロート式安全装置のフロートが浮き上がらない。	①P11の<点検1-1>・<点検1-2>を行っても同様にフロートが上がらない。	スライド調整が必要です。 「お客様相談室」までご連絡下さい。
	②パッキンのキズ・破損・寿命。	パッキン交換(有料)が必要です。 「お客様相談室」までご連絡下さい。
フロートが浮き上がったが、火を消すとすぐにフロートが落ちる。	①フタが正しく閉まっていない。	P6にそってフタを正しく閉めて下さい。
	②パッキンのキズ・破損・寿命。	パッキン交換(有料)が必要です。 「お客様相談室」までご連絡下さい。
	③ノズル・安全装置・フロート取り付け部分のネジのゆるみ。	ペンチかスパナで追い締めする。
	④ノズル・安全装置・フロート取り付け部分のオーリングがいたんでいる。	オーリングパッキン交換(有料)が必要です。 「お客様相談室」までご連絡下さい。
フロート式安全装置部から蒸気が漏れる。	①フロートが上がるまでは、フロート式安全装置の所に隙間があります。従って蒸気は漏れます。	しかし、内圧が上がりきれば、隙間がなくなり、ほとんど漏れなくなります。又、少しの蒸気漏れは何ら問題はございません。
	②上部の横穴から激しく漏れている場合、フィルター・ノズルが目詰まりしている。	直ぐに火を止めフロートが下がった後、フタを開け、フィルターとノズルを掃除して下さい。

警告

- 取っ手が外れて本体やフタが落たり、加圧中にフタが開いたりして火傷、ケガをすることがあります。取っ手のガタつきを簡単に考えないで、完全な状態にしてご使用下さい。
- 料理をする前に毎回、ノズル及びノズルフィルターのつまりを完全に取り除いて下さい。
- 料理をする前に毎回、安全装置フィルターの下穴より出ている安全弁シャフトを押して、バネの力で戻って来るか確認して下さい。

こんなとき	原　因	このようにします
おもりが回転しない。	弊社商品のおもりは回転しません。	弊社商品のおもりは、ゆらゆらとゆれるだけです。回転すると火傷の危険がありますので、回転しないようにしています。
調理中おもりが急に動かなくなった。	①火力が弱すぎる。	おもりを少し動かして下さい。 その時蒸気が出てくれば、火力をもう少し強くして下さい。
	②鍋の内部の水分が全て蒸発し、空焚きになっている。	完全に空焚き状態になりますと、蒸気が出ません。又、焦げている臭いがします。 すぐに火を止めて下さい。この時は、鍋が非常に高温になっておりますので、冷えるまでそのまま放置して置いて下さい。
	③ノズル、フィルターに目詰まり。	おもりを少し動かしても、蒸気が出ない時は目詰まりの可能性があります。 すぐに火を止めて下さい。しばらく放置して冷まし、その後、多量の水をかけて十分冷やしてからフロートが落ちているのを確認しておもりを外し、フタを開け、目詰まりの掃除をして下さい。
フタと本体の間から蒸気がふき出した。 （安全スリットの作動…鍋の内圧が上がり過ぎた時に強制的に圧力を排出する構造）	①ノズル、フィルター、フロート式安全装置の目詰まり。	ノズル、フィルター、フロート式安全装置を掃除して下さい。
	②パッキンのキズ、破損、寿命。	パッキン交換（有料）が必要です。 「お客様相談室」までご連絡下さい。
	③おもりがゆれているのに、強火で加熱し続けた。	おもりがゆれたら、少しゆれる程度にまで火を弱めて下さい。もし強火のまま使用しますと、安全装置が働き、内容物が飛散する可能性があります。
フタの周囲から蒸気（水滴）が漏れる。 取っ手の所から水滴が落ちる。	①パッキンがぬれていた。	パッキンとパッキンを取り付ける部分をよく拭いてからご使用下さい。
	②パッキンのキズ、破損、寿命。	パッキン交換（有料）が必要です。 「お客様相談室」までご連絡下さい。
	③フロート式安全装置の取り付け部分（内側）のネジのゆるみか、オーリングの不良。	ペンチかスパナで追い締めして下さい。 オーリング不良の場合は交換（有料）が必要です。「お客様相談室」までご連絡下さい。
フタが開かない。	①内部に圧力が残っている。	P9に沿って内圧を抜き、フタを開けて下さい。
	②本体とフタのかみ合わせが悪い。	フタを開ける方向に、じっくり強く回して下さい。
プラスチックのこげるニオイがする。	火が強すぎたため取っ手がこげた。	火力を弱めて下さい。又こげた取っ手は交換（有料）が必要です。 「お客様相談室」までご連絡下さい。

保証とアフターサービス よくお読み下さい

※P12~P13をご覧になっても、トラブルが解消しない時や、製品についてのご質問は下記の「お客様相談室」までご連絡下さい。

お客様相談室：☎06(6334)4349　FAX06(6334)4343
受付時間／9:00A.M.~12:00A.M.　1:00P.M.~ 5:00P.M.（土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く）

● ご購入10年無料点検のご案内、こげとり研磨のご案内(P38)をご参照下さい。

▶保証書

必ず商品お買い上げの販売店から、お買い上げ日・販売店名などの記入を頂くか、レシートなど、ご購入を証明できる物と共に、よくお読みの上保管して下さい。
保証期間中は、保証書の規定に従って修理させて頂きます。
保証期間が過ぎている時は、修理すれば使用できる商品については、ご希望により有料で修理させて頂きます。
ただし、修理部品の保有期間は製造打ち切り後、約10年とさせて頂いております。

▶修理料金の仕組み

修理料金は、**技術料** **部品代** **送　料** などで構成されています。

技術料 ……▶ 診断・故障個所の修理及び部品の交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。

部品代 ……▶ 修理に使用した部品及び補助材料代です。

送　料 ……▶ お客様と弊社との間で発生した運送代です。

▶パーツ価格表

部品番号		部品名	税込価格
T2-1		圧力調整装置(ネジ式おもり)	1,260円
T2-2		圧力調整装置(ネジ式ノズル)	420円
T2-4		本体補助取っ手	1,260円
T2-6		フロート式安全装置	735円
T2-8	-18	フタ取っ手(3ℓ用)	2,100円
	-21	フタ取っ手(5ℓ用)	2,100円
T2-9		フィルター	735円
T2-10	-18	パッキン(3ℓ用)	1,470円
	-21	パッキン(5ℓ用)	1,470円
T2-12	-18	本体取っ手(3ℓ用)	1,680円
	-21	本体取っ手(5ℓ用)	1,680円
T2-13		掃除ピン	315円
T2-14	-18	蒸しす(3ℓ用)	1,050円
	-21	蒸しす(5ℓ用)	1,050円
T2-16		取扱説明書・クッキングガイド	1,050円
T2-17	-1	スライドⅠ	420円
	-2	スライドⅡ	630円

■別売部品

商品番号	商品名／小売価格(税込価格)	
600561	3ℓ用ガラスフタ 直径18cm	
	1,050円	
600578	5ℓ用ガラスフタ 直径21cm	
	1,050円	
600783	3ℓ用バスケット(浅) 直径17cm・深さ7.0cm	
	1,260円	
600790	5ℓ用バスケット(浅) 直径19cm・深さ8.5cm	
	1,470円	
600806	5ℓ用バスケット(深) 直径19cm・深さ13cm	
	1,680円	
601117	蔵炊(くらだき)1~2合のお米・玄米を炊く内がま	
	5,250円	
637068	村上さんちのパパッとおいしい圧力鍋レシピ	
	1,470円	

(別途送料をご負担下さい。)

※交換部品は必ず弊社の純正部品をご使用下さい。お問い合わせは必ず、ワンダーシェフ トロー圧力鍋の**容量**及び**部品番号**をお買い上げの販売店又は弊社「お客様相談室」までお申し付け下さい。

★とっておきレシピをご紹介!!★

16 ビーフカレー
16 緑黄色野菜と鶏の豆乳シチュー
17 ビーフシチュー
17 ポトフ
18 豚の角煮
18 スペアリブの煮込み
19 いわしの梅干煮
19 さんまとごぼうのしょうが煮
20 肉じゃが
20 白菜ときのこの薄味煮
21 なすとがんもの煮びたし
21 肉だんごとかぶのスープ煮
22 たこと大豆のトマト煮
22 高野豆腐といんげんの卵とじ
23 ひじきの煮物
23 切り干し大根の具だくさん炒め煮
24 ふろふき大根
24 おでん
25 五目豆
25 黒豆
26 ブイヤベース
26 けんちん汁
27 かぼちゃ・枝豆・ほうれん草のポタージュスープ
28 茶碗蒸し
28 蒸し鶏
29 えびとチンゲンサイの簡単中華蒸し
29 トマトソース
30 白米
30 玄米
31 加工玄米
31 玄米ごはん
32 五穀ごはん
32 中華粥
33 赤飯(蒸し＆炊き)
34 みかんジャム・りんごジャム
34 スイートかぼちゃシナモン風味
35 赤ちゃんぞうすい

- レシピはすべて3ℓの圧力鍋を使用しています。
  4.5ℓの場合は1.5倍に、6ℓの場合は2倍に分量を調整して調理して下さい。その際、分量が、材料・水を合わせて最高水位線を超さないように注意して下さい。
- 加圧時間はほぼ同じです。食材が硬い場合は、加圧時間を少し長めに、柔らかい場合は少し短めになど、お好みに合わせて調整して下さい。
- 材料の品種、旬か否か、吸水時間、火力などによって出来上がりに多少の違いがあります。
- レシピはすべて、以下の条件を基準にしています。
  使用圧力鍋：ワンダーシェフ レギュラー 3ℓ
  使用熱源：ハーマン製・ガスビルトインコンロ
  ガス消費量：標準バーナー2.79kw
  (2400kcal/h)

＊レシピの使い方＊

- このマークが付いているレシピは各々の方に**おすすめのレシピ**です。

生活習慣病予防に最適

お年寄りや介護食におすすめ

子ども向けにおすすめ

- 各レシピに予防が期待される症例を**緑色の字**で表記しています。

※この料理を食することで、症例が改善したり、発症を防ぐ訳ではありません。

- 「Cooking Time」は、フタをして強火にかけ、数分～十数分後にフロートが浮き上がった後、おもりが充分にふれ、弱火にしてからの時間を示しています。

Cooking time 弱火 2分

- 計量単位
  1カップ=200cc　1合=180cc
  大さじ1=15㎖　小さじ1=5㎖

- 「蒸しす」とは、調理する時に使用する「蒸し板」のことです。

浜田陽子
(はまだようこ)

私のレシピには共通の想いがあります。まずは「健康に繋がること」。そして、「家族を繋げること」。私自身の願いでもあり、多くの方に共感して頂けるのではないかと思っています。
昨今、生活習慣病の急増が社会問題になっています。健康であるための食事は“食物繊維やビタミン・ミネラル類を多く摂り、塩分、脂質を控える”ことが大きなポイントで、実はそんなに難解ではありません。でも忙しい現代人にとって難しいのは、調理の手間や時間なのだと思います。だから、劇的な時間短縮ができる圧力鍋のレシピには、身近な食材を使って手軽に作れる、体に良いおかずをたくさん取り入れました。肥満解消に使えるレシピ、成長期の子ども向けレシピも多く作りました。
また、圧力鍋ならではの素材の旨みを引き出す力は、減塩食にも利用できますし、味覚を育てたい赤ちゃん食にも活用して頂きたいです。固い食材を柔らかくするパワーは、お年寄り向けの食事作りにも役立ちます。
食べる家族の健康はもちろん、時間と労力の負担を感じながら料理をしている方にも優しい鍋とレシピであれたら嬉しいです。
体に良い手作り料理をみんな笑顔で囲めて、圧力鍋が作る少しの余暇が、家族の会話や団欒のひと時に繋がるなら、とても嬉しいです。

料理研究家　浜田陽子

Profile

フードコーディネートオフィス　coody 代表
料理研究家・栄養士
- 生活習慣病予防、食育、妊産婦栄養、ダイエット等、「ヘルシー」をテーマにしたレシピ開発を手がける。
- TV・ラジオ出演、雑誌・新聞へのレシピ・コラム提供などメディアでの活動。
- 企業・病院における食のプロデュースも請け負う。
- 「スタジオコーディー キッズクッキング」を主宰。2児の母。
- http://www.coody-t.com/

Cooking time 弱火 4分

ビーフカレー

材　料（2人分）

サラダ油……適量
たまねぎ……1/2個(100g)〈1cm角〉
牛肉……150g〈2cm角〉
塩こしょう……適量〈肉の下味〉
じゃがいも……2個(200g)〈4切れに切る〉
にんじん……1/4本(50g)
〈1cm幅の半月切り〉
水……250cc
カレールウ……2皿分

作り方

①鍋にサラダ油を熱し、たまねぎをじっくり炒める。
②塩こしょうをした肉を加えて炒め、表面の色が変わったらじゃがいもとにんじんを加えてさらに炒める。
③水を注ぎ入れてフタをし、強火で煮る。
④おもりがふれたら弱火で4分煮て火を止める。
⑤フロートがおりたらフタを開け、ルウを入れ、溶けるまで煮る。

<ポイント>

- じゃがいもは1個100gより大きい、または小さいものを使う場合は、1切れが4cm角(50g)くらいになるように調整して下さい。
- 最後にクミンやガラムマサラを加えると、本格的な味に近付きます。
- 水の量を120ccにして、フタを開けてから牛乳130ccを加え、再度煮立ててルウを溶かすと、ミルクカレーになります。辛味が苦手な人や幼児におすすめです。
- ルウを入れてからは、好みのとろみになるまで再び火を入れて煮込んでもよいでしょう。
その際、鍋底が焦げないように注意します。

Cooking time 弱火 2分 → 強火 ひと煮立ち

緑黄色野菜と鶏の豆乳シチュー

材　料（2人分）

バター……13g
鶏もも肉……120g〈一口大〉
塩こしょう……適量〈鶏肉の下味〉
たまねぎ……80g〈くし型〉
かぼちゃ……70g〈皮付きで、6等分の乱切り〉
にんじん……40g〈4等分の乱切り〉
A（牛乳100cc、無調整の豆乳100cc、水50cc)
ブロッコリー…40g〈4等分の乱切りにして塩茹で〉
ほうれん草……50g〈2cm長〉
ホワイトシチューのルウ……2皿分

作り方

①鍋にバターを熱し、塩こしょうした鶏肉とたまねぎを炒める。
②肉の表面の色が変わったら、かぼちゃとにんじんを入れて、さらに炒める。
③油が回ったらAを入れてフタをし、強火で煮る。
④おもりがふれたら弱火で2分煮たら火を止める。
⑤フロートがおりたらフタを開け、再度強火にかけてブロッコリー、ほうれん草を入れて、ひと煮立ちしたらホワイトシチューのルウを入れ、ルウが溶けるまで煮る。

<ポイント>

- 豆乳や牛乳が苦手な人は、Aを水250ccで代用するといいでしょう。
- このシチュー1皿で、1日に必要な緑黄色野菜の2/3の量を摂ることが出来ます。
- 豆乳、ほうれん草には、貧血予防の葉酸と、骨生成のカルシウムが豊富に含まれているので、女性や子どもに特におすすめです。

浜田陽子の健康一口メモ

※野菜類を多く取り入れ、動物性脂質を制限したレシピなので、高脂血症が気になる方にオススメです。野菜が多く含むビタミン類はビタミンA(カロテン)+ビタミンC+ビタミンEの3つを組み合わせることで、抗酸化作用をぐっと高めます。数種類の野菜類を一緒に料理することで、血液を活性酸素から守る働きが強くなる、ということです。豆乳も、不足しやすいミネラル類が豊富で、体の老化を防ぐ抗酸化物質を非常に多く含みます。高圧をかけることで、数時間煮込んだようなコクのあるスープになり、ヘルシーだけどボリューム感満点に仕上がります。

◎予防が期待される症例…高脂血症

子ども向け　生活習慣病予防

Cooking time 弱火 3分 + 強火 煮立てる

ビーフシチュー

材　料（2人分）

バター……15g
牛肉……180g(シチュー用)〈3cm角〉
塩こしょう……適量〈牛肉の下味〉
たまねぎ……100g(中1/2個)〈4等分くし型〉
にんじん……70g(1/3本)〈6等分の乱切り〉
マッシュルーム…4個(大きいものなら3個)〈縦半分に切る〉
赤ワイン……100cc
水……200cc
ビーフシチューのルウ……2皿分

作り方

①鍋にバターを熱し、塩こしょうした牛肉を入れて周囲が色付くまで炒める。
②たまねぎ、にんじん、マッシュルームを加えて、さらに炒める。
③油が回ったら、赤ワインと水を加え、フタをして強火で煮る。
④おもりがふれたら弱火で3分煮て火を止める。
⑤フロートがおりたらフタを開け、再度強火で煮立て、ルウを入れて混ぜながら溶かす。

<ポイント>

- ルウを入れてからは、お好みのとろみになるまで煮込んでもよいでしょう。その際、鍋底が焦げないように注意して下さい。
- お好みで、パセリを散らしたり、生クリームやヨーグルトをかけてもよいでしょう。

Cooking time 弱火 3分 + 強火 ひと煮立ち

ポトフ

材　料（2人分）

大根……2cm〈1cm厚の半月切りを4枚〉
にんじん……50g〈4等分の乱切り〉
じゃがいも……200g(2個)〈1個を1/4に切る〉
小たまねぎ(ペコロス)…4個〈皮をむきへたを取る〉
ソーセージ……4本
A（水300cc、固形スープの素1個）
小松菜……40g〈5cm幅〉
塩こしょう……少々

作り方

①鍋に大根、にんじん、じゃがいも、小たまねぎ、ソーセージ、Aを入れてフタをする。
②強火で煮て、おもりがふれたら弱火で3分煮て火を止める。
③フロートがおりたらフタを開け、再度強火にかけ、小松菜を加えてひと煮立ちさせる。
④塩こしょうで味を整える。

<ポイント>

- 野菜がたっぷりで低カロリーなので、ダイエットにもおすすめです。
- かぶ、さつまいも、鶏肉、菜の花など、冷蔵庫のあまり食材や旬の素材で、いろいろなアレンジを試してみて下さい。

浜田陽子の健康一口メモ

※野菜たっぷりで低カロリーなので、ダイエットにもおすすめです。

◎予防が期待される症例…肥満・高血圧

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time 弱火 25分 + 弱火 2分 + 強火 煮汁半分

豚の角煮

材　料（2人分）

豚バラ肉(かたまり)……300g〈4cm角〉
長ねぎ……1/2本〈4cm長〉
しょうが薄切り……2枚
A（水200cc、焼酎または酒50cc、砂糖25g、みりん25cc、しょうゆ35cc）
ゆで卵……2個〈殻をむく〉

作り方

①鍋に豚バラ肉、長ねぎ、しょうが、Aを入れてフタをする。
②強火にかけ、おもりがふれたら弱火で25分煮る。
③火を止めてフロートがおりたらフタを開け、ゆで卵を入れて再度フタをして強火にかける。
④おもりがふれたら弱火で2分煮て火を止める。
⑤フロートがおりたらフタを開け、強火で煮汁が半分くらいになるまで、時々混ぜながら煮つめる。

<ポイント>

- ゆで玉子を入れる前に、25分加圧と、火からおろして30分くらい休ませるのを2〜3回繰り返すと、溶けるような食感になります。
- 調理前に、肉を2〜3回茹でこぼす(茹でて、茹で汁を捨てる)と、脂分がカットできます。肉の脂が苦手、コレステロールが気になる人におすすめです。

Cooking time 弱火 20分 + 強火 煮つめる

スペアリブの煮込み（ハニーマスタード風味）

材　料（3〜4人分）

サラダ油……適量
スペアリブ……350g〈5〜7cm幅〉
塩こしょう……適量〈肉の下味〉
A（はちみつ大さじ2、しょうゆ大さじ1と1/2、酒大さじ1）
粒マスタード……大さじ1

作り方

①鍋にサラダ油を熱し、強火で塩こしょうしたスペアリブを焼き、表面に色を付ける。
②肉の高さの半分くらいまで水(分量外)を注ぎ入れ、Aを加えフタをする。
③強火にかけ、おもりがふれたら弱火で20分煮て、火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、再度、強火にかけて煮つめる。
⑤煮汁が少なくなったら粒マスタードを加えて、全体になじませて火を止める。

<ポイント>

- スペアリブを強火で焼く際は、焦がさないように注意しましょう。焦げてしまうと、煮汁が焦げ臭くなることがあります。
- お好みで、ナツメグやセージで香りを付けてもいいでしょう。その際は、Aと一緒に鍋に入れます。

Cooking time 弱火 15分 ＋ 強火 煮汁半分

いわしの梅干煮

材　料（2人分）

真いわし……20cmくらいのもの3尾
〈うろこ、頭、腹を取って半分に〉
梅干……2〜3個(50g)〈種を取り除く〉
A（だし汁150cc、砂糖大さじ1と1/2、
みりん・しょうゆ・酒各大さじ1）

作り方

①鍋の底に、4箇所穴を開けたアルミ箔を敷く。
②アルミ箔の上にいわしと梅干、Aを入れてフタをして強火で煮る。
③おもりがふれたら弱火で15分煮て火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、再度強火にかけて、煮汁が半分になるまで煮つめる。

<ポイント>

- 梅干で魚肉をやわらかく、圧力で骨をやわらかく、後味さっぱりの甘辛煮つけです。
- 甘露煮のように仕上げたい魚の煮物は、少なめの煮汁で作ります。アルミ箔を敷いておけば、煮汁が少なめでも、煮崩れや焦げ付きが防げます。
- 骨はやわらかくなりますが、小骨が多いため、子どもやお年寄りには注意してあげましょう。

浜田陽子の健康一口メモ

※いわしは、不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエンサン)とEPA(エイコサペンタエンサン)を非常に多く含みます。DHAは脳の活性化を促進し、EPAは動脈硬化や脳卒中を予防する効果を期待できます。レシピ本に記載の1人分を食べると、1日に必要な量の不飽和脂肪酸が摂取できます。また、梅干しで煮ると魚の身を軟らかくし生臭さを軽減するだけでなく、体内の酸化を防ぎます。

◎予防が期待される症例
…高脂血症・動脈硬化・骨粗鬆症

子ども向け　生活習慣病予防

Cooking time 弱火 20分 ＋ 強火 煮汁半分

さんまとごぼうのしょうが煮

材　料（2人分）

さんま……2尾〈うろこ、頭、腹を取って、4等分に〉
ごぼう……50g〈4cm長を縦半分に〉
しょうが……10g〈短冊切り〉
A（だし汁150cc、砂糖・みりん各大さじ1と1/2、しょうゆ大さじ1、酒大さじ1/2）

作り方

①鍋にすべての具材とAを入れ、フタをする。
②強火で煮て、おもりがふれたら弱火で20分煮て火を止める。
③フロートがおりたらフタを開けて、再度強火にかけ、煮汁が半分くらいになるまで煮つめる。

<ポイント>

- 子どもやお年寄りでも骨まで食べられる、カルシウムたっぷり煮物です。
- ごぼうとしょうがは、体をあたためる効果があるといわれている食材です。

浜田陽子の健康一口メモ

※さんまは不飽和脂肪酸のDHA(ドコモヘキサエンサン)とEPA(エイコサペンタエンサン)を非常に多く含む青背魚です。肉食に偏りがちな方、脂っこいおかずが好きな方は、体の老化を進める飽和脂肪酸が過多になり、コレステロールを抑制する不飽和脂肪酸が不足しがちです。青背魚を適度に取り入れることをお勧めします。高圧で煮たさんまは骨まで食べられるので、不足しがちなカルシウムも効率よく摂取できます。

◎予防が期待される症例
…高脂血症・動脈硬化・骨粗鬆症

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time 弱火 3分

肉じゃが

材　料（2人分）

サラダ油……大さじ2
牛薄切り肉……150g〈一口大〉
じゃがいも……250g(2.5個)〈1個を半分に〉
にんじん……70g〈2cm角〉
糸こんにゃく……100g〈食べやすい長さに切り、下茹で〉
たまねぎ……100g(中1/2個)〈4等分くし型〉
A（だし汁130cc、砂糖・しょうゆ各大さじ2、みりん大さじ1と1/2)
さやえんどう……6枚〈筋を取り、塩茹で〉

作り方

①鍋にサラダ油を熱し、肉を炒め、油が回ったら、さやえんどう以外の具材を炒める。
②じゃがいもの表面の色が変わったらAを入れてフタをし、強火で煮る。
③おもりがふれたら弱火で3分煮て火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、好みの味になるまで煮つめて、さやえんどうを散らす。

<ポイント>

- じゃがいもは1個100gより大きい、または小さいものを使う場合は、1切れが4cm角(50g)ぐらいになるように調整して下さい。
- 作り方④の煮つめでは、煮汁の味見をしながら、お好みの濃さになるまで煮つめて下さい。
- 牛肉を豚肉(薄切り)などに変えてもよいでしょう。
- 糸こんにゃくは、あらかじめ下ごしらえ(あく抜き)してあるものを使用してもいいでしょう。

浜田陽子の健康一口メモ

※牛肉を適量にし、野菜類を多く使ったヘルシーな肉じゃがです。高圧によって具材の旨みがしっかり出るので、調味料の量も抑えられます。一品で、イモ類、淡色野菜、緑黄色野菜、肉類が摂れるバランスの良いおかずです。

◎予防が期待される症例…高脂血症

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time 弱火 1分

白菜ときのこの薄味煮

材　料（2人分）

白菜…… 250g〈3cm角〉
しめじ…… 50g〈石突きを取り、小房に分ける〉
しいたけ…… 1枚〈十字に包丁を入れて4等分に〉
A（だし汁80cc、薄口しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1/2)

作り方

①鍋にすべての材料を入れてフタをし、強火で煮る。
②おもりがふれたら、弱火で1分加熱して火を止める。
③フロートがおりたらフタを開け、さっと混ぜる。

<ポイント>

- 作り方②でおもりがふれた後の加圧時間を「弱火で3分」にすれば、介護食としても安心の《やわらか煮》になります。

浜田陽子の健康一口メモ

※薄味だけど旨味たっぷりで、塩分を制限したい方に適したおかずです。
白菜は水分が多く非常に低カロリーなので、少量で満腹感を得たいダイエット中の食事にオススメです。
一日に必要な淡色野菜は200g。この一品で、必要量の2/3近くを満たせます。

◎予防が期待される症例…高血圧・肥満・糖尿病

お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time 蒸らし30秒

なすとがんもの煮びたし

材　料（2人分）

ごま油…… 大さじ2
なす…… 1本(80g)<一口大>
がんもどき…… 1個<1個を1/4に>
A（だし汁80cc、薄口しょうゆ小さじ2、みりん小さじ1）

作り方

①鍋ごま油を熱して、なすを炒める。
②がんもどきとAを加えてフタをし、強火で煮る。
③おもりがふれたらすぐに火を止め、30秒蒸らしてからおもりを傾けて蒸気を抜く。
④フロートがおりたらフタを開ける。

<ポイント>

- 作り方③で蒸気を抜く際は、蒸気でやけどをしないよう十分に注意して下さい。
- なすには、からだをクールダウンさせる働きがあります。適度に摂ることで、ほてりや夏バテの予防効果が期待できます。

浜田陽子の健康一口メモ

※なすは非常に低カロリーで水分を多く含むため、ダイエットにも上手く取り入れたい野菜とも言えます。

◎予防が期待される症例…肥満・糖尿病

お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time 弱火20秒 → 強火ひと煮立ち

肉だんごとかぶのスープ煮

材　料（2人分）

A（豚ひき肉130g、青ねぎ(小口切り)15g、しいたけ(みじん切り)1枚、片栗粉小さじ2、卵黄1/2個、塩小さじ1/4、こしょう少々）
B（固形スープの素1.5個、ローリエ1枚、水300cc）
かぶ…… 中2個〈4等分くし型〉
かぶの葉…… 30g〈3cm長〉

作り方

①Aの材料を合わせてよくこね、直径2cmの球形にまるめる。
②鍋にBを入れて強火にかけ、ひと煮立ちしたら①とかぶを入れてフタをする。
③強火で煮ておもりがふれたら弱火で20秒煮て火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、かぶの葉を加えて強火でひと煮立ちさせる。

<ポイント>

- 肉団子の豚ひき肉は、3割程度をおからに代えるとヘルシーアレンジになり、子どもやカロリー＆コレステロールが気になる人におすすめです。
- 大葉やみょうがを薬味として入れると、ぐっと大人の味わいになります。

浜田陽子の健康一口メモ

※かぶは、消化酵素を豊富に含む胃に優しい野菜です。水分が多く低カロリーなので糖尿病、肥満などの生活習慣病予防を心がけたい方にオススメです。また、ビタミン類も含むので、皮膚炎の改善などにも取り入れられる食材です。

◎予防が期待される症例…糖尿病

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time 弱火 2分 ＋ 強火 煮つめる

たこと大豆のトマト煮

材　料（2人分）

A（乾燥大豆50g、水250cc）
オリーブオイル…… 適量
にんにく…… 1片分(スライス)
茹でたこ…… 150g〈大きめの乱切り〉
たまねぎ…… 1/2個(100g)
〈6等分のくし型〉
B（ホールトマト1/2缶、固形スープの素1/2個）
塩こしょう…… 適量

作り方

《大豆の下ごしらえ》

①鍋にAを入れてフタをして強火にかけ、おもりがふれたら弱火で1分煮て火を止める。
②フロートがおりたらフタを開け、ざるに上げる。

《仕上げの工程》

①鍋にオリーブオイルとにんにくを熱し、にんにくの香りが立ったら、たことたまねぎを入れ炒める。
②下ごしらえをした大豆とBを加えて、混ぜながら中火で煮立て、水分が出たらフタをして、さらに中火で煮る。
③おもりがふれたら、弱火で2分煮て火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、とろみがつくまで混ぜながら、強火で煮つめる。
⑤塩こしょうで味を整える。

浜田陽子の健康一口メモ

※たこには、良質なたんぱく質、血中コレステロールを下げるタウリン、味覚障害を防ぐ亜鉛が豊富に含まれています。トマトも、コレステロールの上昇を抑える働きやがん予防の効果が認められています。
抗酸化物質を豊富に含み、生活習慣病予防に効果的な大豆と合わせたトマト煮は、大人にもこどもにもおすすめのおかずです。
また、歯応えも良く、咀嚼回数を上げるので、満腹感にも繋がりやすく過食を防ぎます。

◎予防が期待される症例
…高血圧・高脂血症・糖尿病

Cooking time 弱火 3分 ＋ 強火 煮汁半分

高野豆腐といんげんの卵とじ

材　料（2人分）

高野豆腐…… 1枚
さやいんげん…… 50g〈3cm幅〉
にんじん…… 40g〈1.5cm角〉
A（だし汁150cc、みりん大さじ1、
薄口しょうゆ・砂糖各小さじ2）
卵…… 2個〈溶いておく〉

作り方

①高野豆腐はぬるま湯に浸けて戻し、中から濁りが出なくなるまで流水でよく押し洗う。
②①を、1枚8等分に切る。
③鍋に②、さやいんげん、にんじん、Aを入れてフタをし、強火で煮る。
④おもりがふれたら弱火で3分煮て火を止める。
⑤フロートがおりたらフタを開け、再度強火にかけて煮汁が半分になるまで煮つめる。
⑥溶き卵を流し入れて卵とじにし、火を止める。

浜田陽子の健康一口メモ

※良質たんぱく質たっぷりの大豆製品、高野豆腐は、生活習慣病予防にピッタリの食材です。
ボリューム満点なので、メインのおかずにすると、とってもヘルシーで体も満足です。

◎予防が期待される症例…動脈硬化・高血圧

Cooking time 弱火 2分 ＋ 中火 煮つめる

ひじきの煮物

材　料（2人分）

ごま油……適量
ひじき(乾燥)…… 20g〈水で戻してさっと洗う〉
にんじん……35g〈短冊切り〉
干ししいたけ……2枚〈水で戻して薄切り〉
A（だし汁100cc、しょうゆ・砂糖・みりん・酒 各大さじ1）
さやえんどう……4枚〈塩茹でし、斜め細切り〉

作り方

①鍋にごま油を熱し、ひじき、にんじん、干ししいたけを入れ炒める。
②材料にあらかた火が通ったらAを加えてフタをし、強火にかける。
③おもりがふれたら弱火で2分煮て火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、さやえんどうを加え、煮汁がほとんどなくなるまで中火で煮つめる。

<ポイント>

- 最後の煮つめでは、混ぜすぎるとにんじんが崩れます。時々静かに混ぜながら煮つめて下さい。

浜田陽子の健康一口メモ

※ひじきには、カルシウムや鉄分などの不足しやすいミネラル類のほか、カリウム、マグネシウムなど高血圧の予防改善に不可欠な栄養も豊富に含みます。

◎予防が期待される症例…動脈硬化・高血圧・糖尿病

子ども向け　生活習慣病予防

Cooking time 弱火 1分30秒 ＋ 強火 煮つめる

切り干し大根の具だくさん炒め煮

材　料（2人分）

ごま油…… 大さじ1
切り干し大根… 25g〈ぬるま湯に浸けて戻して、適当な大きさに切る〉
にんじん…… 30g〈3cm短冊切り〉
さつまあげ…… 25g〈にんじんに合わせて切る〉
干ししいたけ… 2枚〈ぬるま湯に浸けて戻し、薄切り〉
さやいんげん… 25g〈斜め薄切り〉
A（だし汁100cc、砂糖・しょうゆ・みりん 各大さじ1/2）

作り方

①鍋ごま油を熱し、具材をすべて入れて炒める。
②油が回ったらAを入れてフタをし、強火で煮る。
③おもりがふれたら弱火で1分半煮て火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、再度強火にかけて、煮汁がほとんどなくなるまで混ぜながら煮つめる。

<ポイント>

- 作り方④では、焦げ付かないように混ぜながら、水分をしっかり飛ばして味を含ませて下さい。また、食べる数時間前に作っておくと、味がよく染みこみます。

浜田陽子の健康一口メモ

※切り干し大根は、普段の食事で不足しやすい食物繊維とミネラルたっぷりの食材です。特にカルシウムが多く結石が気になる方にピッタリです。カリウムが豊富な乾物なので、高血圧の方にもおすすめできるように薄味仕立てのレシピにしています。

◎予防が期待される症例…高血圧

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time 弱火 15分

ふろふき大根

材　料（2人分）

A（赤味噌25g、砂糖大さじ1と1/2、みりん・酒各大さじ1、だし汁25cc）
大根…… 6cm〈3cm厚の輪切り2枚に切って、面取りする〉
米…… 大さじ1
昆布…… 5cm
ゆずの皮…… 適量〈細切り〉

作り方

《練り味噌を作る》

①Aの材料をフライパンか小鍋に入れて、弱火にかける。
②焦げ付かないように木ベラで混ぜながら練り、ケチャップぐらいの固さになるまで煮つめる。

《ふろふき大根を作る》

①鍋に大根、米、昆布と、具材にかぶるぐらいの水(分量外)を入れる。
②強火で煮て、おもりがふれたら弱火で15分煮て火を止める。
③フロートがおりたらフタを開けて器に盛る。
④ふろふき大根の上に練り味噌をかけ、ゆずの皮を飾る。

<ポイント>

- 赤味噌の種類によって、辛味や甘味が違います。練り味噌を作る際は、味見をしながらお好みの味に調整して下さい。

浜田陽子の健康一口メモ

※大根は、消化を助ける酵素、ジアスターゼを豊富に含む、胃腸に優しい野菜です。ビタミンCも多いので、風邪予防や美肌効果も期待できます。また、厚切りで食べるふろふき大根は、満腹感を感じやすいです。食べすぎに気をつけたい方の食事に是非取り入れて下さい。血圧が高く薄味を心掛けたい方は、だし汁で煮て、味噌なしで食べるのも良いでしょう。高圧が引き出した、大根が持つ甘みを十分感じることができます。

お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time 弱火 1分

おでん

材　料（2人分）

大根…… 4cm〈2cm厚の輪切り2枚にし、面取りをする〉
ちくわ…… 2本〈1本を半分に〉
じゃがいも…… 2個〈皮をむく〉
昆布…… 12cm〈長い辺を半分に切り、2cm幅の短冊切り〉
ちくわぶ…… 1/2本〈斜め4等分に〉
こんにゃく…… 1/2枚〈長い辺を4等分にし、それぞれ斜め半分に切って8等分の三角に〉
すり身つくね…… 2個
ゆで卵…… 2個
だし汁…… 250cc
薄口しょうゆ…… 25cc
みりん…… 25cc
酒…… 大さじ1

作り方

①鍋にすべての材料を入れ、フタをして強火で煮る。
②おもりがふれたら弱火で1分煮て、火を止める。
③フロートがおりたらフタを開る。

<ポイント>

- すり身つくねのかわりに、つみれやさつまあげなどでも可。

Cooking time 弱火 4分 → 中火 7分

五目豆

材　料（3〜6人分）

大豆(乾燥)…… 50g
水…… 250cc
にんじん…… 50g〈1cm角〉
こんにゃく…… 50g〈1cm角　2分下茹でして臭み抜きしておく〉
ごぼう…… 40g〈1cm角〉
れんこん…… 40g〈1cm角〉
だし汁…… 150cc
A（薄口しょう油・砂糖・みりん各大さじ1）

作り方

①鍋に、大豆(乾燥)と水を入れて強火にかけ、沸騰したら火を止め、フタをして40分置いておく。
②フタを開けたらざるに上げて水を捨て、再度大豆を鍋に戻して、ほかの具材とだし汁を入れる。
③再度フタをして強火にかけ、おもりがふれたら、弱火で4分煮て火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、Aを入れて、中火で7分煮る。
⑤火を止めてそのまま冷ます。

<ポイント>

- 作り方①の方法で大豆を戻すと、通常よりも短時間で戻せます。
- 作り方⑤は、保存容器などに汁ごと移し、そのまま冷ましてもOK。

浜田陽子の健康一口メモ

※食物繊維には2種類あり、どちらもバランス良く摂ることが、血液サラサラ効果に繋がります。大豆やこんにゃくには水溶性食物繊維、根菜類には不要性食物繊維、と、摂りたい2種類の繊維を1品で摂れるおかずです。また、一度作ると2〜3日保存できる常備菜です。忙しくて欠食してしまうことがある方には、手軽な栄養の摂取源おかずとして利用して頂きたいです。

◎予防が期待される症例
…糖尿病・肥満・動脈硬化・高血圧

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time 弱火 3分 → 弱火 3分 → 蒸らし 2時間

黒　豆

材　料（2人分）

黒豆(乾燥)…… 100g
水…… 350cc
A（砂糖100g、しょうゆ大さじ1/2、塩少々）
錆びた釘…… 2〜3本〈ガーゼまたは厚手のペーパータオルに包んで輪ゴムでしばる〉

作り方

①鍋に黒豆、錆び釘、水を入れ、上から蒸しすを落として強火にかける。
②沸騰したら火を止め、フタをして1時間おく。
③そのまま強火にかけ、おもりがふれたら弱火で3分煮立てて火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、蒸しすを取り出してAを入れる。
⑤再度蒸しすをそっと落としてフタをし、強火にかける。
⑥おもりがふれたら弱火で3分煮て、火を止める。
⑦フロートがおりたら2時間ほど蒸らしてからフタを開ける。

<ポイント>

- 作り方①の方法で大豆を戻すと、通常よりも短時間で戻せます。
- 作り方⑦のおき時間は1晩くらい取ってもよいでしょう。
  保存容器などに移す時には、黒豆がかぶる量の煮汁ごと移して保存して下さい。
- 黒豆は、空気に触れた部分にシワがよります。煮上がるまでは煮汁から出ないように気を付けて下さい。
- 甘すぎない、上品な味の黒豆レシピです。お好みに合わせ、砂糖を追加してもいいでしょう。

浜田陽子の健康一口メモ

※黒豆には、サポニン、イソフラボンなどの抗酸化物質が豊富に含まれています。サポニンは、体脂肪の蓄積を抑さえ、血栓の生成を防ぎ、動脈硬化を予防します。イソフラボンは骨粗鬆症予防のほか、更年期以降の女性ホルモンを安定させる働きがあると言われます。色素成分のアントシアニンにも、強い抗酸化作用があり動脈硬化やガン予防の効果があるとされています。

◎予防が期待される症例
…動脈硬化・貧血・高血圧

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time 弱火 2分 ＋ 強火 煮立てる

ブイヤベース

材　料（2人分）

オリーブオイル…… 大さじ1
にんにく…… 1/2片〈みじん切り〉
たまねぎ…… 70g〈薄いくし型〉
有頭えび…… 4尾〈殻付きのまま、背わたを取り除く〉
白身魚…… 2切れ〈1切れを2～3等分〉
たこ…… 100g〈大きいぶつ切り〉
A（水200cc、固形スープの素1/2個、ターメリック小さじ1/2）
はまぐり…… 4個〈こすり洗う〉
塩こしょう…… 少々
刻みパセリ…… 適量

作り方

①鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りが立ったらたまねぎを炒める。
②はまぐり以外の魚介類を加えて炒め、具材に油が回ったらAを加えてフタをする。
③強火で煮て、おもりがふれたら弱火で2分煮てから火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、再度強火で煮立てはまぐりを加える。
⑤はまぐりがすべて開いて火が通ったら、塩こしょうで味を整える。
⑥器に盛って、刻みパセリをちらす。

<ポイント>

- ターメリック(うこん)は、タウリンが豊富で肝臓にやさしいスパイスです。
- 魚介類には、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。
- 白身魚は、たらやたいなどをお好みで。

浜田陽子の健康一口メモ

※肝臓に優しいタウリンを豊富に含む魚介類のスープです。脂質の少ない食材ばかりなので、摂取カロリーを抑えたい方にもオススメです。

生活習慣病予防

Cooking time 弱火 3分 ＋ 強火 ひと煮立ち

けんちん汁

材　料（2～3人分）

ごま油…… 大さじ1
ごぼう…… 40g〈乱切り〉
にんじん…… 40g〈乱切り〉
だいこん…… 50g〈乱切り〉
長ねぎ…… 1/2本〈8mm厚の斜め切り〉
こんにゃく…… 1/4枚〈ちぎりこんにゃくにして下茹で〉
A（だし汁300cc、薄口しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1/2、塩少々）
木綿豆腐…… 1/4丁(100g)〈ちぎってざるに上げておく〉

作り方

①鍋にごま油を熱し、野菜とこんにゃくを炒める。
②Aを加えてフタをし、強火で煮る。
③おもりがふれたら弱火で3分煮て火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、再度強火にかけ、木綿豆腐を入れてひと煮立ちさせる。

<ポイント>

- 作り方④で味が薄い場合は、少し煮つめて下さい。
- ちぎりこんにゃくの方法は、スプーンや手でちぎるのが下ごしらえのコツ。包丁で切るより味がよく染みこみます。
- そしゃくが苦手なお年寄りや幼児も食べやすい、やわらか根菜レシピです。

浜田陽子の健康一口メモ

※けんちん汁は、普段の食事で不足しがちな根菜類たっぷりの汁ものです。根菜類には動脈硬化予防に効果的な食物繊維が豊富に含まれます。他にもにんじん、大根、ねぎなど、ビタミン類が豊富な野菜も取り入れるおかずなので、1杯でほぼ1食分の野菜を摂取できます。

◎予防が期待される症例…動脈硬化・肥満

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

かぼちゃ・枝豆・ほうれん草のポタージュスープ

<共通ポイント>
- ポタージュスープは、多めに作って冷凍保存バッグに入れ、小分けで冷凍しておけば、朝食などに便利な一品になります。
- フタを開けたあと、調理の途中であくが出たら、すくい取って下さい。

<かぼちゃのポタージュスープ>

材　料
- バター…… 10g
- たまねぎ…… 100g〈粗みじん切り〉
- かぼちゃ…… 150g〈皮付き1cm角〉
- A（水120cc、固形スープの素1個）
- 牛乳…… 200cc
- 生クリーム… 大さじ2
- 塩こしょう… 少々

Cooking time 弱火 3分 ＋ 強火 ひと煮立ち

作り方
①鍋にバターを熱してたまねぎを炒める。
②かぼちゃとAを加え、フタをして、強火で煮る。
③おもりがふれたら弱火で3分煮て火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、中身を裏ごしするかミキサーに移してかける。
⑤④を鍋に戻し入れて牛乳を加え、再度強火にかけ、ひと煮立ちしたら生クリームを加えて火を止める。
⑥塩こしょうで味を整える。

浜田陽子の健康一口メモ

※かぼちゃは、皮膚や粘膜を強化するカロテン、美肌と冷え性改善効果のビタミンEなどを含む、美容と健康に良い緑黄色野菜です。炭水化物(糖質)も多く含みながら、同時に糖質の代謝に関わるビタミンB1、B2も併せ持つので、ダイエットにも適した食材と言えます。牛乳は良質なたんぱく質やカルシウムが豊富です。カルシウムは吸収が難しい栄養ですが、牛乳は最もカルシウム吸収率が良いとされています。1品で5大栄養すべてが摂れるスープなので、一度にたくさん作り置きしておき、時間がない時の朝食などに是非利用して下さい。

◎予防が期待される症例…糖尿・骨粗鬆症

<枝豆のポタージュスープ>

材　料
- バター…… 10g
- たまねぎ…… 80g〈粗みじん切り〉
- 枝豆…… 200g
  〈さやごと茹でて豆を取り出す〉
- A（水100cc、固形スープの素1個）
- 牛乳…… 150cc
- 生クリーム… 大さじ2
- 塩こしょう… 少々

Cooking time 弱火 6分 ＋ 強火 ひと煮立ち

作り方
①鍋にバターを熱してたまねぎを炒める。
②枝豆とAを加え、フタをして、強火で煮る。
③おもりがふれたら弱火で6分煮て火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、中身を裏ごしするかミキサーに移してかける。
⑤④を鍋に戻し入れて牛乳を加え、再度強火にかけ、ひと煮立ちしたら生クリームを加えて火を止める。
⑥塩こしょうで味を整える。

浜田陽子の健康一口メモ

※外食やレトルトで食べるポタージュスープは、生クリームたっぷりで高カロリーのものもあります。脂質の量に気をつけたい方にも楽しんで頂けるよう、乳製品からの脂質摂取量もギリギリまで抑えたレシピにしています。
また、枝豆にはビタミンB群が多く含まれていて、貧血予防の効果が期待できる食材です。むくみ解消に高血圧予防に効果的なカリウムも豊富です。

◎予防が期待される症例…高血圧・骨粗鬆症

<ほうれん草のポタージュスープ>

材　料
- バター…… 10g
- たまねぎ…… 100g〈粗みじん切り〉
- ほうれん草… 120g〈3cm幅〉
- A（水100cc、固形スープの素1個）
- 牛乳…… 200cc
- 生クリーム… 大さじ2
- 塩こしょう… 少々

Cooking time 弱火 30秒 ＋ 強火 ひと煮立ち

作り方
①鍋にバターを熱してたまねぎを炒める。
②ほうれん草とAを加え、フタをして、強火で煮る。
③おもりがふれたら弱火で30秒煮て火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、中身を裏ごしするかミキサーに移してかける。
⑤④を鍋に戻し入れて牛乳を加え、再度強火にかけ、ひと煮立ちしたら生クリームを加えて火を止める。
⑥塩こしょうで味を整える。

浜田陽子の健康一口メモ

※ほうれん草は鉄分、葉酸、カルシウムなどが豊富に含まれています。
貧血や骨粗しょう症予防にピッタリな緑黄色野菜です。

◎予防が期待される症例…貧血・骨粗鬆症

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time 弱火 3分

茶碗蒸し

材　料（2人分）

A（卵1.5個、だし汁150cc、薄口しょう油 小さじ1、みりん小さじ1/2）
しいたけ…… 1枚〈斜め半分にそぎ切る〉
鶏もも肉…… 20g〈4切れに切る〉
無頭えび…… 2尾〈殻をむいて背わたを取る〉
かまぼこ…… 2枚〈薄切り〉
銀杏水煮…… 2個
三つ葉…… 適量

作り方

①Aの材料をよく混ぜる。
②2つの器に三つ葉以外の具材を分け入れ、①の卵液も2等分に注ぎ入れて、それぞれの器にフタをする。
③鍋に水200cc(分量外)を入れて、蒸しすを置いて②の器を並べ、フタをし、強火で煮る。
④おもりがふれたら弱火で3分煮て火を止める。
⑤フロートがおりたらフタを開けて器を取り出し、三つ葉を飾る。

<ポイント>

- 器が小さな場合は、おもりがふれた後の加圧は「弱火で30秒」にするのがいいでしょう。

子ども向け　お年寄り向け

<ピーナッツ味噌>

材　料

ピーナッツ……20g
A（味噌30g、砂糖大さじ1強、水50cc）

作り方

①ピーナッツは食品用保存袋に入れてふきんの上に置き、麺棒などで上から叩いて粗く砕く。
②Aと①を混ぜ合わせて、フライパンか小鍋に入れてひと煮立ちさせる。
※豆板醤やコチュジャンを加えてピリ辛味にしてもおいしいです。

Cooking time 弱火 3分

蒸し鶏

材　料（2人分）

鶏むね肉…… 150g

作り方

①鍋に水200cc(分量外)を入れて蒸しすを置き、その上に鶏むね肉を皮を下にして置く。
②フタをして強火にかけ、おもりがふれたら弱火で3分煮立てて火を止める。
③フロートがおりたらフタを開けて、鶏むね肉を取り出し、手で細かく裂くか、細切りにする。

<ポイント>

- 細切りのきゅうりやスライストマトを一緒に盛るとバンバンジー風になります。
- むね肉は、皮を外せば脂質カットになります。むね肉をささみ肉に変えると、さらにヘルシーになります。
- そのほか、各種ドレッシング、わさびやからし、みょうがや白髪ねぎなどの薬味、おろしポン酢など、いろいろなアレンジが出来ます。

<酢味噌>

材　料

白味噌……大さじ1と1/2
酢……大さじ1
砂糖……大さじ1強

作り方

①すべての材料を混ぜ合わせる。
※酸味をまろやかにしたい時は、だし汁でのばします。

<テンメンマヨソース>

材　料

テンメンジャン(中華甘味噌)… 大さじ1/2
マヨネーズ……大さじ1と1/3

作り方

①すべての材料を混ぜ合わせる。
※テンメンジャンとマヨネーズの割合は好みに合わせ調整します。

Cooking time 弱火 1分30秒

えびとチンゲンサイの簡単中華蒸し

材　料（2人分）

有頭えび…… 4尾〈胴部分だけの殻と背わたを取り除く〉
チンゲンサイ…… 1/2株〈芯を取り、葉を1枚ずつはがす〉
中華だしの素…… 小さじ1強

作り方

①耐熱の器に、えびとチンゲンサイを並べて、中華だしの素を全体にふりかける。
②鍋に200cc(分量外)の水を入れ、蒸しすを落としてその上に①の器を置く。
③フタをして強火にかけ、おもりがふれたら弱火で1分半煮て火を止める。
④火を止めてから5分蒸らし、おもりを傾けて蒸気を抜き、フロートがおりたらフタを開け、器を取り出す。

<ポイント>

- 作り方④で蒸気を抜く際は、蒸気でやけどをしないよう、十分注意して下さい。
- 作り方④では器が熱くなっているので、ミトンなどを使って器を取り出し、やけどなどに気を付けて下さい。
- 染み出したえびのだしに、チンゲンサイとえびをつけながら食べます。

浜田陽子の健康一口メモ

※えびは脂肪分の少ない食材です。悪玉コレステロールの上昇を抑える働きもあるので、コレステロールと体脂肪を両面からの調整をする、正しいダイエットの味方とも言えます。旨みも強いので、シンプルな薄味でも物足りなさを感じにくく、更に蒸し料理なら油も使わないので、塩分、糖分、カロリーなどを抑えられます。

◎予防が期待される症例…肥満・動脈硬化・糖尿病

生活習慣病予防

Cooking time 弱火 3分 → 強火 煮つめる

トマトソース

材　料（2人分）

オリーブオイル…大さじ1と1/2
にんにく……1/2片〈みじん切り〉
たまねぎ……75g〈みじん切り〉
トマト……300g(皮付き正味)〈1cm角〉
オレガノ(乾燥)… 小さじ1/10
タイム(乾燥)…… 小さじ1/10
ローリエ……1枚
塩……小さじ2/3
こしょう……少々

作り方

①鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、たまねぎを炒める。
②ほかの材料を加えてフタをする。
③強火にかけ、おもりがふれたら弱火で3分煮る。
④フロートがおりたらフタを開け、再度強火にかけ、ソースが半分くらいになるまで混ぜながら煮つめる。

<ポイント>

- 最後の煮つめでは、お好みの固さになるまで煮つめて下さい。必要なら最後に塩こしょうで味を整えます。

浜田陽子の健康一口メモ

※トマトのリコピンはがん予防の効果や強い抗酸化力が認められています。
素材の旨みをしっかり引き出したソースを料理に取り入れると、満腹感や満足感を感じやすくなります。ソースの風味も豊かで余分な味付けを必要としないので体に優しいです。血圧が気になる方、薄味を心掛けたい方は是非。

◎予防が期待される症例…高血圧・高脂血症・肥満

子ども向け　生活習慣病予防

Cooking time 弱火 4分 ＋ 蒸らし 12分

白米

材　料（3〜4人分）

米…… 2合(360cc)
水…… 330cc
※米の容量の0.9倍＜水加減表参照＞

作り方

①米は濁りが出なくなるまでよく洗い、ざるに上げてよく水分を切る。
②鍋に米と水を入れてフタをする。
③強火にかけ、おもりがふれたら弱火で4分炊いて、火を止める。
④そのまま12分蒸らし、フロートがおりているのを確認してからフタを開ける。

＜ポイント＞

- 米は、よく洗うと粘りが少ない炊き上がりになります。
- 柔らかめの炊き上がりにしたい時は、作り方②で15分おき、吸水させてから火にかけて下さい。
- 吸水時間を取ると、少し粘りが出ます。柔らかめで粘りのない炊き上がりにしたい時は、氷を5〜6個入れて計量した水を使って下さい。
- 3合以上炊く場合、蒸らし時間が12分以上になることがあります。その場合は、フロートがおりたらフタを開けて下さい。
- 6ℓの鍋で2〜6合の白米を、4.5ℓの鍋で2〜5合の白米を、3ℓで2〜4合の白米を炊くことが出来ます。
- 米、水の種類によって、炊き上がり具合が異なります。

＜水加減表＞

米量 ＼	白米 水量	玄米 水量	加工玄米 水量	玄米ごはん 水量
2合 (360cc)	330cc	470cc	360〜400cc	360cc
3合 (540cc)	490cc	700cc	540〜600cc	540cc
4合 (720cc)	650cc	940cc	720〜790cc	720cc
5合 (900cc)	810cc	1170cc	900〜910cc	900cc
6合 (1080cc)	−	−	1080〜1180cc	1080cc

Cooking time 弱火 12分 ＋ 蒸らし 20分

玄米

材　料（3〜4人分）

玄米…… 2合(360cc)
水…… 470cc
※玄米容量の1.3倍＜水加減表参照＞

作り方

①玄米はさっと洗ってざるに上げ、水気を切る。
②鍋に玄米と水を入れてフタをし、そのまま30分〜1時間おいて吸水させる。
③強火にかけ、おもりがふれたら弱火で12分炊いて火を止める。
④そのまま20分蒸らし、フロートがおりているのを確認してからフタを開ける。

＜ポイント＞

- 玄米によっては、塩を少し(2合なら小さじ1/2くらい)加えると、よりふっくら炊き上がります。
- 3合以上炊く場合、蒸らし時間が20分以上になることがあります。その場合は、フロートがおりたらフタを開けて下さい。
- 玄米の種類や季節によって、炊き上がりが少し違うので、固めに炊き上がる場合は、吸水時間を2時間以上にして下さい。また、作り方②の吸水時間を、冬場は長めに、夏場は短めにと調整するのも、上手に炊くコツです。
- 6ℓの鍋で2〜5合の玄米を、4.5ℓの鍋で2〜4合の玄米を、3ℓで2〜4合の玄米を炊くことが出来ます。
- 米、水の種類によって、炊き上がり具合が異なります。

浜田陽子の健康一口メモ

※コレステロールの上昇を抑える食物繊維が豊富で、不足しがちなミネラル類も多く含みます。最近注目されている「ギャバ」は発芽玄米に多く含まれる栄養で、強い抗酸化力だけではなく、精神安定効果も認められています。白米に比べて食べごたえがある分、咀嚼回数が上がり、早食いの解消にも一役買います。

◎予防が期待される症例…高血圧・糖尿病・動脈硬化

Cooking time 弱火 8分 + 蒸らし 20分

加工玄米

材　料（3〜4人分）

加工玄米…… 2合(360cc)
水…… 360〜400cc
※加工玄米と同じ容量　1.1倍＜水加減表参照＞

作り方

①加工玄米はさっと洗ってざるに上げ、よく水分を切る。
②鍋に加工玄米と水を入れてフタをし、そのまま15分おいて吸水させる。
③強火にかけ、おもりがふれたら弱火で8分炊いて火を止める。
④そのまま20分蒸らし、フロートがおりているのを確認してからフタを開ける。

＜ポイント＞

- 加工玄米の種類や固さの好みによって、表を参考に水加減を調整して下さい。
- 3合以上炊く場合、蒸らし時間が20分以上になることがあります。その場合は、フロートがおりたらフタを外して下さい。
- 6ℓの鍋で、2合〜6合の加工玄米を炊くことが出来ます。
- 米、水の種類によって、炊き上がり具合が異なります。

※加工玄米とは、短時間で炊けるように加工されている玄米です。
※ファンケル「おいしい発芽米　ふっくら白米仕立て」／全農パールライス「そのまま炊ける玄米(玄米ダイエット)」使用

Cooking time 弱火 6分 + 蒸らし 15分

玄米ごはん

材　料（3〜4人分）

米……250cc
加工玄米……110cc
※米と玄米(割合は2：1)合わせて2合分
水……360cc
※米＋加工玄米の容量と同量＜水加減表参照＞

作り方

①米と加工玄米を合わせ、濁りが出なくなるまでよく洗い、ざるに上げてよく水分を切る。
②鍋に米と水を入れてフタをする。
③強火にかけて、おもりがふれたら弱火で6分炊いて、火を止める。
④そのまま15分蒸らし、フロートがおりているのを確認してからフタを開ける。

＜ポイント＞

- 米は、よく洗って下さい。粘りが少ない炊き上がりになります。
- 柔らかめの炊き上がりにしたい時は、作り方②で15分おき、吸水させてから火にかけて下さい。
- 吸水時間を取ると、少し粘りが出ます。柔らかめで粘りのない炊き上がりにしたい時は、氷を5〜6個入れて計量した水を使って下さい。
- 3合以上炊く場合、蒸らし時間が15分以上になることがあります。その場合は、フロートがおりたらフタを開けて下さい。
- 6ℓの鍋で、2合〜6合の玄米ごはんを炊くことが出来ます。
- 米、水の種類によって、炊き上がり具合が異なります。

圧力鍋で炊いたごはんは少し黒ずんで見えるのは何故か？

1 圧力鍋で炊いた精白米が、一般の炊飯器で炊いたものに比べ、黄色っぽく、黒ずんだ色沢に見える現象は次のように説明出来ます。
2 圧力鍋の加圧時の加熱沸騰温度は117℃前後であり、一般の炊飯器の100℃に比べてかなり高温です。圧力鍋の沸騰後の加熱時間を3分、6分、及び9分として炊飯すると、加熱時間6分以上と長くなるに伴って、いくぶん黄色っぽく、黒ずんだ色沢が認められます。
3 数社の圧力鍋について試験したところ、いずれによっても程度の差はあるが、黄色っぽく、黒ずんだ色沢が認められます。
4 黄色っぽく、黒ずんだ色沢は、米澱粉が吸水と加熱によって糊化状態、いわゆる炊けた状態になることによって生じるものであって、圧力鍋では急速かつ完全に糊化が進行し、透明感が増大するため、光の乱反射が少なくなり、黄色っぽく、黒ずんだ様に見えるものです。従って普通の炊飯器で炊いたご飯と同様に食べても、圧力鍋によって炊いたご飯は何ら差し支えないものです。
5 以上のごとく、何ら差し支えないものですが、圧力鍋による炊飯にあたり、沸騰後の中火による加熱時間を短くすることにより、多少防げるものと思われます。

（参考）農林水産省食品総合研究所分析栄養部

Cooking time 弱火 6分 ＋ 蒸らし 15分

五穀ごはん

材　料（3〜4人分）

米…… 2合(360cc)
五穀…… 1/4合(45cc)
水…… 400cc
※米の容量の1.1倍＜水加減表参照＞

作り方

①米は濁りが出なくなるまでよく洗い、ざるに上げてよく水分を切る。
②鍋に米と五穀、水を入れてフタをする。
③強火にかけて、おもりがふれたら弱火で6分炊いて、火を止める。
④そのまま15分蒸らし、フロートがおりているのを確認してからフタを開ける。

＜ポイント＞

- 米は、よく洗って下さい。粘りが少ない炊き上がりになります。
- 柔らかめの炊き上がりにしたい時は、作り方②で15分おき、吸水させてから火にかけて下さい。
- 吸水時間を取ると、少し粘りが出ます。柔らかめで粘りのない炊き上がりにしたい時は、氷を5〜6個入れて計量した水を使って下さい。
- 3合以上炊く場合は、蒸らし時間が15分以上になることがあります。その場合は、フロートがおりたらフタを開けて下さい。
- 6ℓの鍋で、2合〜4合の五穀ごはんを炊くことができます。(米、五穀、水の割合は表参照)
- 米、水の種類によって、炊き上がり具合が異なります。

※はくばく「ひと炊き　五穀ごはん穀物専科」使用

＜五穀ごはんの水加減表＞

白　米	五穀	水　量
2合(360cc)	45cc	400cc
3合(540cc)	70cc	600cc
4合(720cc)	90cc	790cc

Cooking time 弱火 16分 ＋ 中火 ひと煮立ち

中華粥

材　料（2人分）

米……130cc〈洗ってざるに上げる〉
水……500cc
鶏ガラスープの素……小さじ2
鶏もも肉……100g〈一口大〉
きくらげ……1.5g〈水で戻して細切り〉
ザーサイ……30g〈食べやすい大きさ〉
にら……30g〈3cm長〉

作り方

①鍋にザーサイとにら以外の材料を入れてフタをし、強火にかける。
②おもりがふれたら弱火で16分煮て火を止める。
③フロートがおりたらフタを開け、ザーサイとにらを加えてさっと混ぜ、再度中火にかけてひと煮立ちさせる。

＜ポイント＞

- 作り方③でフタを開けて、水分がたりなかったらお好み似合わせ、再加熱する前に水を足して下さい。

お年寄り向け

浜田陽子の健康一口メモ

※五種類の雑穀をブレンドする五穀ごはんは、ミネラル類や食物繊維をバランスよく摂取できます。主食は摂取エネルギーの約半分を占めます。動脈硬化や高血圧、糖尿病などが気になる方は是非、体に優しい雑穀を積極的に取り入れて下さい。

◎予防が期待される症例…生活習慣病全般

Cooking time 弱火 2分 ・ 加圧 0分 ・ 弱火 2分

赤飯＜蒸し＞

材　料

もち米……1.5合(240cc)
ささげ……大さじ2
水……240～260cc
塩……小さじ1/3〈水に混ぜる〉

作り方

①もち米は洗ってざるに上げ、15～30分おいておく。ささげは洗ってざるに上げる。
②鍋に、ささげと、塩を混ぜた水を入れてフタをし、強火にかけ、おもりがふれたら弱火で2分煮る。
③火を止めたら、気を付けてシンクに鍋を移し、フタの上から水をかけ、フロートがおりたらフタを開ける。
④ざるでこして茹で汁とささげを分け、茹で汁を鍋に戻し入れて、もち米を入れる。
⑤フタをして強火で煮立て、おもりがふれたらすぐに火を止める。
⑥フロートがおりたらフタを開けて混ぜ、取り出す。
⑦鍋を洗って水200cc(分量外)を注ぎ、蒸しすを置く。
⑧蒸し布を広げて⑥を入れ、上に④のささげをちらし、余っている布で包むように覆う。
⑨フタをして強火で煮立て、おもりがふれたら弱火で2分煮て火を止める。
⑩フロートがおりたらフタを開けて、中身を取り出して混ぜる。

＜ポイント＞

- 作り方⑥で、もち米の吸水が十分でなく水分が残っていたら、中火にかけて、混ぜながら水分をもち米に吸わせます。

Cooking time 弱火 2分 ・ 加圧 0分 ・ 弱火 4分

赤飯＜炊き＞

材　料

もち米……1.5合(240cc)
ささげ……大さじ2
水……240～260cc
塩……小さじ1/3〈水に混ぜる〉

作り方

①もち米は洗ってざるに上げ、15～30分おいておく。ささげは洗ってざるに上げる。
②鍋に、ささげと、塩を混ぜた水を入れてフタをし、強火にかけ、おもりがふれたら弱火で2分煮る。
③火を止めたら、気を付けてシンクに鍋を移し、フタの上から水をかけ、フロートがおりたらフタを開ける。
④ざるでこして茹で汁とささげを分け、茹で汁を鍋に戻し入れて、もち米を入れる。
⑤もち米の上に、ささげを広げてフタをし、強火で煮る。
⑥おもりがふれたら弱火で4分煮て火を止め、フロートがおりたらフタを開けて混ぜる。

＜ポイント＞(蒸し・炊き共通)

- ささげは小豆でも代用出来ます。
- 水の量は、お好みの固さで加減して下さい。
- 作り方③のシンクで圧力鍋に水をかける際、おもり、フロートに水がかからないように注意しましょう。鍋の中に水が入ってしまいます。

Cooking time 弱火 8分30秒 ＋ 強火 煮つめる

みかんジャム・りんごジャム

<みかんジャム>

材　料

みかん…… 外皮なし正味300g
〈横半分に切り小房に分ける〉
グラニュー糖…… 100g

作り方

①鍋にみかんと砂糖を入れて弱火にかけ、焦げ付かないように混ぜながら煮る。
②水分が出てひたひたになったら、フタをして中火で煮る。
③おもりがふれたら弱火で8分30秒煮て、火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、再度強火にかけて、混ぜながらとろみがつくまで煮つめる。

浜田陽子の健康一口メモ

※一般的な市販のジャムに比べて、手作りジャムは余分な添加物を加えず仕上げられます。高圧で煮ると素材の甘みが引き出されるので、砂糖の使用量もかなりカットできます。
果実が含む果糖は素早くエネルギーに変換するのが特徴で、筋肉を元気に動かす源になるため、特に朝食のトーストやヨーグルトには、手作りのヘルシージャムがおすすめです。

◎予防が期待される症例…肥満・糖尿病・高脂血症

<りんごジャム>

Cooking time 弱火 5分 ＋ 強火 煮つめる

材　料

りんご…… 皮、芯なし正味400g〈1cm角〉
グラニュー糖…… 150g
レモン果汁…… 大さじ1/2

作り方

①鍋に材料をすべて入れてフタをし、中火で煮る。
②おもりがふれたら弱火で5分煮て、火を止める。
③フロートがおりたらフタを開け、再度強火でとろみがつくまで煮る。

浜田陽子の健康一口メモ

※りんごには、体内から塩分を排出する働きがあるカリウムが多く含まれています。高血圧に気をつけたい方に適した果物です。

◎予防が期待される症例…高血圧・肥満

<共通ポイント>

- 作り方①では、火が強すぎると焦げることがあります。火加減が心配な時は、フタを開けて混ぜながら中火で煮て、しっかり水分を出してからフタをして、加圧するとよいでしょう。

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time 弱火 3分 ＋ 中火 煮つめる

スイートかぼちゃシナモン風味

材　料（6個分）

かぼちゃ…… 皮付き、種・わたなしで正味130g〈1.5cm角〉
砂糖…… 35g
生クリーム…… 30cc
ハードビスケット… 6枚
シナモンパウダー… 適量

作り方

①鍋にかぼちゃにかぶるぐらいの水を入れ、砂糖を加えて、フタをして強火で煮る。
②おもりがふれたら弱火で3分煮て、火を止める。
③フロートがおりたらフタを開け、再度中火にかけ、マッシャーか木べらでかぼちゃをつぶす。
④木べらで混ぜながら煮つめ、角が立つくらいまで煮つめ、生クリームを加える。
⑤さらに木べらで混ぜながら煮つめ、再度角が立つくらいになったら火を止める。
⑥ハードビスケットの上に⑤を適量ずつこんもり盛り、シナモンパウダーをかける。
⑦オーブントースターのトレーに並べ、3〜5分焼く。

<ポイント>

- 作り方③〜⑤では、焦げ付かないように気を付けて下さい。
- 作り方④⑤では、水分を飛ばしながら木べらで混ぜていると、生地がまとまって、バタバタと音がします。焦げ付きやすいので、中火で気を付けながら練り混ぜ、やわらかめのマッシュポテトくらいの固さになるまで煮つめて下さい。
- かぼちゃに入っているビタミンEには、血行不良を改善する働きがあり、シナモンには沈殿作用があるといわれています。

浜田陽子の健康一口メモ

※緑黄色野菜のかぼちゃをたっぷり使い、1個あたりの砂糖や生クリームの使用料が少ないヘルシーデザートです。おかずと言っても良いくらい高い栄養価になっています。減量中だけど甘いものが食べたくなった時に最適なおやつです。

◎予防が期待される症例…肥満・糖尿病

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

赤ちゃんぞうすい

＜初期・中期用＞

Cooking time 弱火 6分

材　料

ごはん……1/4合分
キャベツ……50g〈みじん切り〉
ほうれん草の葉先…2枚〈みじん切り〉
しらす干し……大さじ1〈みじん切りしさっと茹でて塩抜き〉
だし汁……200cc

作り方

①鍋に、すべての材料を入れてフタをして、強火で煮る。
②おもりがふれたら弱火で6分煮て火を止める。
③フロートがおりたらフタを開ける。

＜ポイント＞

- 初期用は裏ごしにするかミキサーにかけ、中期用は固形がほとんどなくなるまですりつぶします。

＜後期用＞

Cooking time 弱火 6分

材　料

ごはん……1/2合分
キャベツ……100g〈粗みじん切り〉
ほうれん草の葉先…5枚〈粗みじん切り〉
しらす干し……20g〈さっと茹で、塩抜き〉
だし汁……300cc

作り方

①鍋に、すべての材料を入れてフタをして、強火で煮る。
②おもりがふれたら弱火で6分煮て火を止める。
③フロートがおりたらフタを開ける。

＜ポイント＞

- 後期の前半用には、炊き上がってから粗くつぶすか、つぶしながら食べさせてあげて下さい。

＜完了期＞

Cooking time 弱火 3分

材　料

ごはん……1合分
キャベツ……100g〈8mm角〉
ほうれん草……50g〈1cm角〉
しらす干し……25g〈さっと茹で、塩抜き〉
だし汁……500cc

作り方

①鍋に、すべての材料を入れてフタをして、強火で煮る。
②おもりがふれたら弱火で3分煮て火を止める。
③フロートがおりたらフタを開ける。

＜共通ポイント＞

- 1回分ずつの小分けにして冷凍保存しておける、作り置きレシピです。
  野菜としらす干しはできるだけ新鮮なものを使用して下さい。
- レシピ内の「ごはん」は炊き上がった白米を指します。

子ども向け

調理時間早見表

- よく使われる材料を調理するのに必要な水量、調理時間、蒸らし時間を表にしました。
- ワンダーシェフ　トロー5ℓ圧力鍋(80キロパスカル)を使い、水の分量には調味料を含みます。
- 調理時間とは、おもりが動き出した時(沸騰)から火を消すまでの時間です。
- 熱源の種類や火力の強さ・材料の大きさ・季節・鮮度など環境によって調理時間が多少変わりますので、この表はひとつの目安としてお使い下さい。

	材料	分量	大きさ・形	水分量	調理法	加圧時間	備考
肉	豚もも肉	600g	300gかたまり2つ	400cc	茹でる	15分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	豚バラ肉	600g	4cm角	650cc	茹でる	25分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	スペアリブ	700g	食べやすい大きさ	ひたひたの量	茹でる	20分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	鶏むね肉	300g	かたまり	200cc·蒸し用	蒸す	3分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	牛すじ肉	400g	食べやすい大きさ	300cc	茹でる	15分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	鶏手羽元肉	12本	−	350cc	茹でる	3分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	鶏レバー	400g	食べやすい大きさ	200cc	茹でる	1分	5分蒸らしたら蒸気を抜く
魚	さんま	4尾	うろこ、頭、腹を取って半分に切る	400cc	茹でる	20分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	真いわし	6尾	うろこ、頭、腹を取って4等分に切る	200cc	茹でる	15分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	あじ	5尾	頭、腹、ぜいごを除く	350cc	茹でる	12分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	たこ	500g	大きい乱切り	350cc	茹でる	2分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	えび	有頭えび10尾	背わたを除く	200cc·蒸し用	蒸す	1分30秒	5分蒸らしたら蒸気を抜く
	あさり	300g	塩抜きしておく	80cc	茹でる	30秒	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
豆	大豆	200g	−	800cc	茹でる	3分	下茹で前、フタをかけて熱湯に浸け2時間おく
	黒豆	200g	−	700cc	茹でる	下茹で3分 仕上げ3分	下茹で前、フタをかけて熱湯に浸け2時間おく
	あずき	200g	−	600cc	茹でる	下茹で6分 仕上げ6分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	白花豆	200g	−	800cc	茹でる	下茹で8分 仕上げ2分	下茹で前、フタをかけて熱湯に浸け1時間おく
野菜	かぼちゃ	400g	4cm角	300cc	茹でる	3分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	白菜	600g	3cm角	150cc	茹でる	1分30秒	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	キャベツ	500g	短冊切り	130cc	茹でる	1分	2分蒸らしたら蒸気を抜く
	にんじん	500g	2cm厚輪切り	かぶるくらいの水加減	茹でる	3分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	大根	1/2本	3cm輪切り6枚	ひたひたの量	茹でる	15分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
いも	さつまいも	500g	2cm厚輪切り	350cc	茹でる	5分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	じゃがいも	100g·5個	1個を半分に切る	300cc	茹でる	3分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	じゃがいも	100g·5個	1個をそのまま	300cc	蒸す	10分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	ひじき(乾燥)	50g	水に浸けて戻す	200cc	茹でる	2分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす

※分量は5ℓの圧力鍋用です。お持ちの圧力鍋によって分量を調節して下さい。
　内容物の量が最高水位線(豆を調理の場合は、豆るい線)を超さないように注意して下さい。
※圧力鍋の容量が変わりましても、圧力が同等なら、調理時間・蒸らし時間はほぼ変わりません。

……このクッキングガイドで紹介したレシピ以外にも……

インターネット・モバイルページでもっと多くのレシピを公開しています。

FROM WEBSITE

http://www.wonderchef.jp/

インターネットホームページでは、200種類以上のレシピを写真入りで見る事が出来ます。
印刷して自分だけのレシピブックを作る事も出来ます。
検索用ホームページから、「ワンダーシェフ」で検索して頂いてもご覧になることが出来ます。

ホームページの内容

- レシピ検索
- 圧力鍋についての詳しい説明
- ワンダーシェフの特徴説明
- ワンダーシェフのラインアップ
- Q&Aページ
- 質問受付

など

200種類以上のレシピを掲載しています！

<和　食> あんかけ茶碗蒸し・五目炊き込みご飯
<洋　食> シーフードと野菜ドレッシング・牛肉のイタリア風煮込み
<中　華> スペアリブのケッチャップ煮・回鍋肉（ホイコーロー）
<多国籍> コムタンスープ・冷麺
<お菓子・デザート> カスタードプリン・タピオカのココナッツミルク
<下ごしらえ・ソース> 豆・基本のトマトソース　など

http://www.wonderchef.jp/m/

モバイルページでは、200種類以上のレシピをいつでもどこでも見ることが出来ます。
お買い物中に材料からメニューを選んだり、キッチンで携帯電話を片手にお料理出来たりと大変便利です。
※上記アドレスをインターネット対応の携帯電話に入力していただくか、QRコードを読み取って下さい。
入力方法は携帯電話の説明書をご覧下さい。

モバイルページ出来ること

- 材料からのレシピ検索
- カロリーからの検索
- 料理国籍からの検索
- ユーザー登録
- 質問受付

ワンダーシェフホームページでユーザー登録を受け付けています！

ユーザー登録をして頂きますと、毎月2回「季節のレシピ」、「圧力鍋のお話」を含むメールをお届け致します。
また、ユーザー専用のインターネットホームページでは、ユーザー同士がコミュニケーションを持てる「掲示板」もご用意致しております。

Wonder chef

TROIS トロー

■材料の種類

●本　体：全面三層鋼

ステンレス鋼(日本製) (クロム18%・ニッケル8%)	0.4mm
アルミニウム	1.4mm
ステンレス鋼(日本製) (クロム18%)	0.5mm
合計(底の厚さ)	2.3mm

■仕様

調理圧力：80kpa

■その他の材料

- フタ：ステンレス鋼（クロム18%・ニッケル8%）1mm
- 取っ手：フェノール樹脂(耐熱温度140度)
- 蒸しす：18-8ステンレス鋼
- おもり：外部／66ナイロン　内部／ステンレス鋼

■商品データ

商品サイズ	商品重量	商品サイズ(外寸) W×D×Hmm	本体サイズ(内寸) φ×Hmm	白米最大炊量 (目安)	水の容量 (最高水位線)	水の容量 (豆るい線)
3ℓ	1.75kg	390×210×185	φ180×113	3合	2.0ℓ	1.0ℓ
5ℓ	2.3 kg	435×240×220	φ210×144	5合	3.3ℓ	1.7ℓ

お客様相談室

圧力なべ協議会 会員

株式会社ワンダーシェフ

〒561-0825 大阪府豊中市二葉町1丁目19-19
☎06(6334)4349　FAX06(6334)4343
受付時間／9：00A.M.～12：00A.M.
1：00P.M.～ 5：00P.M.
(土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く)
アフターフォローは日本国内に限ります。
http://www.wonderchef.jp/
web@wonderchef.jp

(この取扱説明書は2008年現在のもので、商品改良の為、予告なく変更する場合がありますのでご了承下さい)